LOS BENEFICIOS DEL NATURISMO ESPIRITUAL EN EL CUERPO Y EN LA MENTE

María Gilda Muñoz Zúñiga

A mi querido esposo Miguel, que gracias a su ayuda y al espíritu investigador que posee, hace posible que vivamos juntos una vida más natural, más en contacto con la madre naturaleza y así recibir sus inmensos beneficios

Palma de Mallorca, 16 de Febrero de 1995

COLABORACIONES:
Miguel Jiménez, Pablo Escribá
Juana Alemany y José Méndez

CONTRAPORTADA:
Margarita Arbona

I N D I C E

INTRODUCCION

Desde que era pequeña me gustaba mucho observar todo lo que me rodeaba: flores, pajaritos, árboles, una puesta de sol, etc. En el patio de casa había unas higueras, parrones, ciruelos, etc. con los cuales disfrutaba, comiéndome sus frutos. Pero fué cuando estuve muy enferma que empecé a valorar los muchísimos beneficios que nos dá la madre naturaleza.

En 1981, cuando vivía en Barcelona, acudí a un médico naturista, asistí a conferencias, leí libros, sobre el tema, frecuentando ambientes naturistas, etc. Todo esto me ayudó para conocer el aspecto teórico de la curación. Después vino la práctica, la experiencia en mí misma, de esta nueva medicina para mí, que a medida que pasaba el tiempo y mi recuperación iba progresando, sentía más amor a la madre naturaleza, comprendía más su función, en ayudar a tener buena salud. Así experimenté que la única que cura es la madre naturaleza. Todo lo demás son ayudas, muletas, para ir mejorando, tanto si son hierbas, arcilla, alimentación vegetariana, etc.

A través de todos estos años, como autodidacta que me siento en el tema del naturismo, y de cómo vivir más natural, consumiendo productos de la tierra, usando diferentes terapias como: agua, tierra, sol, aire, hierbas, alimentación a base de frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, etc., he llegado a la conclusión de que sí que me ha servido cambiar el sistema de medicina para tener mejor salud.

Cuando llegué aquí a Mallorca en 1984, empecé a comprender que no era suficiente con ayudar a mi cuerpo físico, para disfrutar de una buena salud, sino que también tenía que cuidar el aspecto psíquico o mental. Aquí es donde la amistad de un buen amigo me ayudó, Cayetano Martí, ya que me explicó que tenía que comer tranquila, vivir sin rencor,

sin enfados, etc. Esto fue como otro despertar, que me hizo comprender que había otro factor importantísimo que conocer: lo que ensucia la mente, (el odio, la ira, el egoísmo, el rencor, la ambición, etc). Entonces pude comprender que casi todas las enfermedades son psicosomáticas, es decir, tienen su origen en la mente. Por ejemplo: cuando tenemos rabia, el hígado segrega bilis, perjudicando así todo el cuerpo. Si no controlamos todas las cosas negativas de la mente, éstas influyen en el físico.

Tenemos que alimentar el físico con buenos alimentos y la mente con pensamientos positivos, es decir, desarrollar el espíritu, despertando la bondad, el amor en el corazón de cada uno. Yo misma he experimentado que cuando estoy tranquila, y como sin tensiones, asimilo mejor la comida, me siento mejor en todo sentido, y siento esta gran vitalidad que todos llevamos dentro, pero que muchos no quieren despertar, perdiendo así los grandes beneficios que nos da la madre naturaleza: Dios, única fuente maravillosa de poder curarnos y poder estar bien plenamente.

MI EXPERIENCIA COMO AUTODIDACTA

El hombre es naturaleza pura. Todo lo que le rodea le afecta a su desarrollo mental, físico y espiritual. Cada uno es lo que hace; si comemos sano: frutas, verduras y semillas, nuestra vida estará acorde con la madre naturaleza, es decir, recibiremos sus enormes beneficios.

Al niño, desde pequeño, hay que enseñarle a ir al bosque, a la montaña, a la playa, para nutrirse de buen aire, sol, tierra y agua, que son elementos naturales necesarios para una vida mejor.

El naturismo es la forma de vida que acerca al hombre a la madre naturaleza. Cuando se comprende esto y se vive, te das cuenta de que eres parte del todo, del infinito universo.

Se dice que la experiencia propia te va enseñando. Hace cinco años, cuando vivía en Barcelona, tuve úlcera intestinal, y cansada ya de ir a médicos tradicionales, decidí visitar a un médico naturista y con un tratamiento a base de una alimentación natural y terapias tales como: hidroterapia (agua), geoterapia (tierra), helioterapia (sol), fitoterapia (hierbas), etc., me he ido curando de la úlcera y otras dolencias como la presión baja, palpitaciones, asma bronquial, infecciones vaginales, varices, estreñimiento, dolores de espalda, sistema nervioso alterado, hígado congestionado, etc. Ahora, después de estos años de ir experimentando con esta forma de vida nueva para mí, puedo decir que esto funciona. Lo importante es querer ayudarte a ti mismo, probar nuevos sistemas, no ser pesimista, tener fe en sí mismo, y así te sentirás renovado, más sereno y con fuerzas para seguir adelante. Comprenderás así el gran tesoro que tenemos: LA SALUD, mental y física, y como consecuencia irás por la vida con alegría de vivir.

Dentro del naturismo hay varias líneas: Higienismo, Crudivorismo, Vegetarianismo, etc. Existen incompatibilidades alimenticias, debemos probar cada una de ellas, ya que hay enfermos y no enfermedades; lo que va bien a algunos, puede no ir tan bien a otros. Las incompatibilidades más importantes son: verduras con frutas, debido a que tanto la una como la otra necesitan para digerirse de diferentes jugos digestivos; limón con tomate, por ser ambos ácidos; aceites con azúcares; limón con hidratos de carbono (pan, etc.), porque la saliva contiene un jugo digestivo llamado ptialina para digerirlos y ésta se corta por la acción del limón, y la digestión de los hidratos de carbono comienza en la boca; los cereales con las féculas, (patatas, boniatos, calabaza, etc.), necesitan diferentes jugos digestivos; y frutos oleaginosos, (almendras, nueces, avellanas, etc.), con frutos secos, (pasas, higos secos, orejones, dátiles, etc,).

El hombre se enferma porque no sabe vivir. Tiene que aprender a alimentarse

adecuadamente. Cuando se encuentra muy mal, lo mejor es el ayuno. El cuerpo necesita descansar. Hay que desintoxicarse para tener buena salud, buena vista, buenas digestiones, etc. Al comenzar a eliminar las toxinas, el organismo reacciona produciendo mucosidades, algunos malestares, como por ejemplo mareos, fatigas, etc., todo esto es pasajero. Es normal esta reacción y en el naturismo se le denomina crisis curativa. El bajar de peso no debe preocuparnos, ya que es una señal clara de que el cuerpo se está limpiando por dentro, al eliminar las toxinas que se han creado durante años. El cuerpo tarda siete años en renovar los tejidos y la sangre. Si tenemos cuidado con la combinación de los alimentos podemos ayudarnos y también usando las terapias, como compresa de tierra en el vientre durante toda la noche, inhalaciones de eucalipto con tomillo si hay mucosidades, etc. Lo más aconsejable es caminar al aire libre, respirando aire puro para tener buenas digestiones.

El hígado es el órgano que necesita más cuidados, ya que es el gran filtro que tenemos, es por esto que hay que eliminar el tabaco, el alcohol, los fritos, etc. Hay que cuidar el sistema nervioso, puesto que influye en la fabricación de bilis, y esto es peligroso para los intestinos y salud en general. El sistema nervioso no funciona bien si tenemos sangre sucia con toxinas. Hay que limpiarla con alimentación adecuada, (frutas y ensaladas crudas con semillas oleaginosas).

Es muy importante la mente, por ejemplo, si nos dejamos llevar por la ira, y no sabemos controlarla, o mejor eliminarla, nos causa graves trastornos digestivos, pues aumenta la secreción de bilis. Es importante también cultivar la paciencia, la comprensión, la serenidad, o sea, conocerse uno mismo, y sólo así podremos ayudarnos mentalmente a tener buena salud.

El operarse de cualquier órgano no es la solución, pues no hay curación, sólo un arreglo momentáneo. Por ejemplo, en el año 1972 en Santiago de Chile, fuí operada de la vesícula y en aquél entonces no sabía que existían los tratamientos naturistas. Alguien me mencionó la cura del limón que consiste en tomar nueve dias seguidos limón, empezando por un limón, aumentando cada día uno más, hasta llegar a los nueve limones; y otro consiste en tomar un litro de aceite de oliva virgen, una cucharada cada hora, y estar en reposo, y si da sed, tomar alguna infusión para el hígado: menta, llantén, boldo, etc. Pero no me atreví a hacer ninguno de los dos. Mi operación fué de urgencias. Estuve diez días en el hospital muy mal, y me dije: "Dios quiera que nunca más tenga que volver a un hospital". No he regresado más, y tengo fe en que mientras siga el camino del naturismo, y trate de avanzar como ser humano, no necesitaré farmacias, hospitales, ni psiquiatras. Haced la prueba y veréis. Tened vuestras propias experiencias, y podréis sentir la alegria de vivir que se experimenta cuando mente y cuerpo están sanos. Lo primero es comprender que el hombre es parte de la naturaleza, que debe comer de la tierra, sentirla en todo momento y al mismo tiempo tener buenos pensamientos, y así

nuestra mente será de gran ayuda para nuestra salud. Cuando se toma este camino, los problemas no existen y ves que todo tiene solución. Tu ánimo mejora notablemente y no conoces la depresión, los nervios, la ira, etc., en cambio la mayoría de las personas viven en constante tensión, se alimentan muy mal: toman drogas, comen carnes, productos enlatados, refinados, té, café, chocolate, pastelería, charcutería, etc., no respiran aire puro que es el primer alimento, viven ambicionando cosas materiales, teniendo envidia, siendo egoístas, y no se dan cuenta de que todo esto afecta a la salud, tanto física como mental. El resultado salta a la vista, los medicamentos, inyecciones, rayos láser, operaciones, rayos X, etc., terminan por acortar la vida del hombre, y el estar preocupado constantemente por cualquier síntoma que se presente, y no viendo la causa de éste, tales como dolores, cálculos, piedras, constipados, etc. Si llevamos una vida sana con buenos pensamientos y buenas acciones hacia los demás, si cada uno de nosotros tomara conciencia de ésto, tendríamos un futuro mejor. El llevar una vida así trae consigo la comprensión, y la comunicación con los que te rodean mejora y vas sintiendo como el amor trae la armonía y la paz en tu vida y te sientes cada día mejor como ser humano. Todo esto hay que vivirlo, teniendo tus propias experiencias y luego enseñarlo a personas que quieran despertarse del terrible trance en que se encuentran. El materialismo, el egoísmo, etc., en el mundo actual impide que el ser humano se desarrolle. Si llevamos una vida con una alimentación natural, ejercicio, deportes, etc. podremos percibir los grandes beneficios que ello nos reportaría. Yo os puedo dar ideas, sugerencias en base a mi propia experiencia y podréis probarlas y seréis un ser humano más que vive realmente en esta gran escuela que es la vida, a la cual hemos venido a aprender. ¡Animos!, y con fe en tí mismo saldrás adelante.

Para el dolor de muelas, yo intenté varias terapias y la que me alivió y me dió resultados sorprendentes fué el ayuno de dos días, tomando sólo agua con zumo de limón y compresas de tierra, (arcilla en la parte afectada), y dormir toda la noche con compresa de barro sobre todo en el vientre. Seguir después unos tres o cuatro días comiendo sólo frutas y uno o dos días sólo ensaladas, para luego continuar con los alimentos crudos y cocinados que se acostumbran normalmente. No es recomendable después de un ayuno, comer al día siguiente de todo y de golpe. El cuerpo es una máquina que cuando se estropea, tenemos que cuidarla. También se puede probar haciendo después del ayuno, una dieta de frutas solamente, durante siete días. Lo importante de cualquier dolor es buscar la causa. En el caso del dolor de muelas, son los intestinos los que estan en mal estado, ya que pude comprobarlo personalmente al hacer el ayuno y usar el barro, que pude eliminar gran cantidad de heces de mal olor, por las digestiones mal hechas a causa de las incompatibilidades alimenticias, o debido a digestiones mal hechas por tener problemas, como discusiones familiares, nervios, estrés, rabia, enfado, etc; todo lo cual me llevó a comprender mucho mejor, que hay ciertas combinaciones de alimentos que no van bien para mí. Hay personas que pueden digerir unos alimentos mejor que otros, por

esto recomiendo que cada persona debe comprobar todo esto consigo mismo. No olvidéis que para tener una buena digestión, es importante comer con hambre, en un lugar con aire puro, ya que se necesita oxígeno para una mejor combustión de los alimentos, y la paz de un ambiente tranquilo, sin discutir, sin odiar, etc. Lo ideal es el contacto con la naturaleza, bosque, playa, montaña, etc.

El poder de curarte y mantener la salud están en ti. Cuando sentimos hambre, es la hora indicada para comer. Es conveniente dejar tres horas entre comida y comida. Al levantarse de la mesa no hay que estar lleno, sino satisfecho. No olvidéis que lo importante es asimilar lo que hemos comido.

Cuando notéis mucosidades, bronquitis, constipados, anginas, etc., es conveniente dejar de comer de inmediato hidratos de carbono, (pan, patatas, pastas, arroz, harinas en general), y también proteínas. El organismo necesita limpiarse, y lo mas recomendable en estos casos, es la fruta, puedes hacer la monodieta, es decir, comer fruta de una sola clase, mejor ácidas, de uno a tres días o más si es necesario. Las inhalaciones de tomillo con eucalipto van muy bien para despejar la nariz. Es conveniente sudar, tomar baños de sol, etc.

Como decía Hipócrates, el padre de la medicina, *"Que tu alimento sea tu medicina, y que tu única medicina sea tu alimento".*

Muchas personas creen que al comer mucho tendrán mejor salud y las consecuencias son la anemia, malas digestiones, etc. Lo importante es asimilar lo que comemos, pues todo exceso en el organismo se elimina, con el consiguiente gasto innecesario de energía, o queda en el interior en forma de toxinas, como el ácido úrico, por ejemplo. Si comes lo necesario, siguiendo una dieta equilibrada no habrá anemia que valga, ni infecciones, ni desnutrición, reumas, artrosis, acidez estomacal, piedras en el riñón, inflamaciones, tumores, cálculos en la vesícula, anginas, fiebres, resfriados, etc, etc, etc,.

IMPORTANTE: No hay que descuidar el aspecto mental de la salud, y para esto no olvidéis nunca, que sólo se está sano completamente cuando comemos y vivimos con nuestra conciencia tranquila, es decir, vivir sin peleas, discusiones, envidias, rencores, egoísmos, vanidades, etc., y con buenos pensamientos hacia los demás.

TRATAMIENTO ANTI-TOXICO

Es la naturaleza la que cura al hombre. El cambio de un régimen alimenticio a otro, debe ser precedido de un tratamiento de limpieza como preparación al nuevo sistema. Es conveniente empezar con un tratamiento que elimine las toxinas, (venenos como el ácido

úrico), acumulado durante años. También la limpieza debe ser mental, viviendo la vida sin ensuciarla.

1- Al levantarse, hay que hacerse unas fricciones con una toallita húmeda de agua fría. Después vestirse sin secarse y hacer respiraciones profundas con la ventana abierta durante 10 minutos, con pensamientos positivos de paz y amor.

2- Media hora antes del desayuno: zumo de dos limones y dos naranjas, o bien caldo oxidante, (cocer durante media hora dos cebollas, dos zanahorias, tres dientes de ajos sin pelar, apio y perejil), beberse el caldo con el zumo de un limón, o bien zumo de uva o de manzana, (según la estación).

3- Desayuno: frutas de la estación. Infusión de cola de caballo con manzanilla, endulzada con miel.

Es muy importante hacer ejercicios, caminar, escalar montañas, natación, etc.

4- Media hora antes de comer tomar zumo de zanahoria con calabaza, o tomate con zanahoria, o manzana con zanahoria, o remolacha con zanahoria; tomarlo a sorbos y bien ensalivado. Todos los zumos o caldos deben ensalivarse.

5- Comida: a) un plato grande con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha, cebolla, tomate, hinojo, apio, etc. Acompañar con salsa verde, (6 almendras, ajo y perejil), aliñar con aceite de oliva virgen; b) un plato cocinado de acelga, cebolla, calabacín, (al vapor), tres o cuatro alcachofas, o sopa de verduras, o puré de calabaza con cebolla.

6- Ejercicio de rotación de cuello, respirando lentamente, por la tarde.

7- Cena: frutas de la estación. Infusión de tila para dormir mejor. Si caminas después de cenar te ayudará a la digestión.

8- Antes de acostarte, si tienes los pies fríos ponlos durante 10 minutos más, en agua bien caliente y secar con una toalla húmeda, (esto mejora la circulación de la sangre).

O B S E R V A C I O N E S

A) Comer ensalivando bien, masticando lentamente, no levantarse de la mesa hasta terminar de comer. No ver la televisión, concentrarse en la comida.

B) Cuando comas, tu mente debe estar relajada, con pensamientos positivos. Si estás nervioso o estresado, mejor dejar la comida para más tarde.

C) No mezclar en una misma comida:

— Frutas con . . . . Verduras
— Pasas, dátiles, etc. con . . . . . Almendras, nueces, etc.
— Limón con . . . . Tomate
— Limón con . . . . Patatas, arroz, pan, etc.
— Dulces con . . . . Aceites,(mantequilla, agucate, etc,).

No mezclar en una misma comida féculas, (patatas, boniatos, calabaza, etc.), con almidones (arroz, pan, cereales, etc.)

No comer margarinas de ningún tipo, ni fritos, ni quesos fermentados, ni alimentos enlatados, (contienen sustancias cancerígenas).

Eliminar café, tabaco, alcohol, té y chocolate, por ser excitantes del sistema nervioso.

No cocinar en ollas de aluminio, ni guardar los alimentos en bolsas de plástico, por tener sustancias químicas perjudiciales.

Agregar aceite a la comida sólo cuando se ha retirado del fuego, es más sano. Hacer la comida necesaria para el momento, ya que los alimentos fermentan con el tiempo.

No tomar líquidos durante las comidas, pues diluyen los jugos digestivos.

No tomar cosas heladas o muy calientes, ya que dañan las paredes del estómago.

Comer lo crudo y lo cocinado al mismo tiempo, ya que se digiere mejor y se ahorra energía. Es recomendable hacer una vez a la semana una mono-dieta de frutas.

No tomar carnes, embutidos, pescados, mariscos, productos refinados, tales como azúcar blanca, pan blanco, arroz blanco, etc.

No tomar bebidas alcohólicas, tónicas, coca-cola, etc.; vinagre, tabaco, té, drogas, fritos, agua del grifo, enlatados, aspirinas, ni medicinas de ninguna clase.

En un cuerpo sano, una mente limpia es lo más importante.

Después de un período de 6 meses o un año de este tratamiento, se recomienda ir agregando poco a poco otros alimentos, como por ejemplo: a) en el desayuno, agrerar un poco de pan integral y si es dextrinado o tostado mejor, yogurt o requesón, (150 gr.). No comer más de tres yogurts a la semana, y sólo si ya no se tienen mucosidades.

Agregar en la comida, otros platos cocinados, como:

- Judías verdes, cebollas, patatas.
- Berenjenas, cebollas, pimientos rojos.
- Verduras al horno con pan.
- Arroz integral con verduras.
- Guisantes, cebollas, zanahorias, (al vapor).
- Coliflor con patatas, guisantes, cebollas.

Cocinar todo a fuego lento y sin sal.

Después de este período de transición, hay que tratar de llevar una dieta equilibrada. Por ejemplo:

Desayuno: frutas de la estación acompañadas de requesón o yogurt, frutos secos o pan tostado o dextrinado y una infusión o café de malta.

Comida: agregar a la ensalada aceitunas o aguacate, (palta), y más verduras, (col, apio, rabanitos, etc.). Se pueden hacer platos cocinados de tortilla de perejil o de calabacín, de acelga, de zanahorias, etc.

- Gazpacho, (tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla, ajo, apio, zanahoria), todo crudo y molido o licuado.

- Sopa de avena con verduras.

- Estofado de acelgas con zanahorias y guisantes, arvejas).

Si no se ha comido una proteína en la comida anterior se puede agregar un huevo duro, (no comer más de dos huevos a la semana).

Las proteínas más saludables son los germinados, de soja, alfalfa, etc., y se consumen preferentemente en las ensaladas. Se germinan de la siguiente manera: poner en un plato o germinadora un puñado de semillas de alfalfa, o soja, etc., en agua durante unas 7 horas, después colar, tirando el agua y poniéndole agua nueva, pero poca cantidad, tan sólo ligeramente humedecidas. Repetir esta operación tres veces al día, y al cabo de 7 días estarán listas para comer.

Comer legumbres secas una vez al mes, pues contienen demasiadas proteínas, y con el tiempo producen ácido úrico. Es mejor comer habas o guisantes tiernos dos veces por semana.

En la cena es mejor comer sólo frutas o una ensalada.

Es aconsejable comer sólo una proteína al día, como yogurt, almendras, huevo, etc.

y un hidrato de carbono como pan, patatas, arroz, etc. Esto depende del trabajo de cada uno; si es intelectual más proteínas y si es físico, más hidratos de carbono. El exceso de proteínas e hidratos de carbono produce enfermedades.

Las compatibilidades son diferentes en cada uno. Depende en gran parte de la paz que se tenga, del lugar donde estás, si hay suficiente oxígeno, si estás bien con los que te rodean, si hay armonía, etc.

La curación depende de tí, si colaboras con la madre naturaleza y aprendes a amarte más cada día y así llegarás a ser tu propio médico,

Las personas con tendencia al estreñimiento es recomendable que tomen en ayunas, 6 ciruelas secas puestas en remojo la noche anterior en un vaso de agua.

La carne es un cadáver en descomposición, que sigue fermentando en los intestinos del hombre, pues estos son demasiado largos, facilitando la putrefacción intestinal, provocando toxinas o venenos como el ácido úrico, causante de muchas enfermedades como el reuma, la artritis, lumbago, etc.

El reino vegetal es rico en proteínas, no necesitamos animales para poder vivir; ellos son seres vivos como nosotros y más civilizados. No hay que olvidar que hay que comer para vivir y no vivir para comer; no sólo de pan vive el hombre, el espíritu también necesita alimentarse y esto es posible si vivimos en amor.

Hay que ayudarse a uno mismo, estar seguros de lo que queremos hacer en la vida, siendo perseverantes llegaremos muy lejos.

Si durante el tratamiento antitóxico hay trastornos, esto se debe a que el organismo esta respondiendo; ya que esto supone un cambio, el organismo estaba acostumbrado a otro tipo de alimentación y ahora al estar limpiándose, empiezan a eliminarse mucosidades, granos, etc. Todo esto es pasajero, al irse eliminando toxinas, el cuerpo va recuperando su vitalidad y con ello la salud que es el divino tesoro que tenemos.

No olvidéis que hay que comer tranquilos, sin prisas, con la mente relajada, con pensamientos positivos, así asimilaremos mejor y este templo del espíritu funcionará bien mientras tengamos que permanecer en este planeta Tierra, en esta gran escuela que es la vida, a la cual hemos venido a aprender y a crecer como personas.

EL SIDA

Vivimos en una sociedad de consumo, de estrés, de tensiones, depresiones, etc. lo cual

baja las defensas naturales del organismo, sacando provecho de esto los microbios y virus.

Muchos jóvenes, hoy en día no llevan una vida sana, equilibrada, no están bien consigo mismos, ya que se bloquean con las tonterías psíquicas o mentales, como son: el odio, el rencor, el egoísmo, etc. que esto sí que envenena la sangre, influyendo en el sistema inmunológico.

Actualmente, el premio Nobel de Química 1993, Mullis, científico estadounidense, afirma que el sida no es una enfermedad infeccionsa, no está causada por el virus de inmunodeficiencia humana. Investigadores americanos aseguran que el virus del sida, no es el responsable del síndrome. Mantienen que la enfermedad no se transmite por contagio sexual; ya que según Luca Moretti, una mala nutrición y las infecciones repetidas causan deterioros del sistema de inmunidad del cuerpo. Estamos, por lo tanto, ante una situación de descubrimientos por científicos, que la medicina naturista ya había dicho mucho tiempo atrás.

La inmunidad general, es decir, las defensas del organismo, se benefician de un flujo correcto de endorfinas, (droga natural que segrega el propio organismo ante situaciones específicas). El doctor Choh Hao Li, de la universidad de California descubrió que la Beta-Endorfina formaba parte de una familia molecular que se liberaba conjuntamente con la hormona ACTH, (adrenocorticotropina). La ACTH es una hormona que se genera en situaciones de estrés, y al liberarse conjuntamente con esta endorfina se produce la adaptación al mecanismo del estrés. La ACTH ejerce un poderoso efecto sobre el sistema inmunitario al cual modula en su acción. La susceptibilidad a los resfriados, a la gripe, a las infecciones en general, está pues supeditada, en cierto modo, al grado de felicidad interna que tengamos.

CARTAS PUBLICADAS Y OTRAS MAS

■ CARTAS AL DIRECTOR ■

BALEARES
Jueves, 6 noviembre 1986

Cristo universal y el Yoga

Sr. director:

Se dice que el fin que persiguen las prácticas de las diferentes formas de Yoga, es que el hombre encuentre la Verdad, o sea, la energía Universal, Dios, en sí mismo, y que al estar en armonía con esta Verdad, se vive en paz, felicidad, equilibrio interior, éxtasis espiritual, sabiduría y autorrealización. En una palabra, se vive la verdadera vida en unión con el Todo, o Espíritu Universal. Nosotros, la Iglesia pobre, los obreros, los pobres del mundo, que no pertenecemos a ninguna religión organizada, con esta carta deseamos aclarar a los demás obreros, pobres del mundo, que sin ninguna clase de religión organizada se puede estar con Cristo, o Espíritu Universal, y que nosotros practicamos Yoga mental o espiritual, sin necesidad de hacer movimientos físicos con nuestro propio cuerpo; no estamos en contra del Yoga físico, creemos que es bueno pero no indispensable, además, de ser necesario el Yoga físico, habría en nuestro mundo millones de seres humanos, que por causa de su constitución física no apta, no podrían tener paz interior, armonía con el Todo, etc.

En una palabra amigos, no hay que desesperar, vosotros podeis hacer lo mismo que nosotros, Yoga espiritual, y cuando el espíritu manda, dirige, la mente obedece, y todas las ideas son positivas, hemos vencido a los vicios, egoismo, odio, etc., y la paz, armonía, éxtasis, unión con Dios, etc., y todo se realiza de forma natural. Ya Jesús de Nazareth, dijo que busquemos el reino de Dios, y que está en nosotros mismos. Practiquemos pues Yoga espiritual. La meditación, oración mental, relajación, éxtasis, viaje astral, etc., estas cosas son propias del desarrollo espiritual, y que nosotros conocemos bastante para poder hablar con propiedad de todo esto, no se trata pues de perder el tiempo en nuestra vida, con tantas cosas materiales, que tantos problemas y disgustos ocasionan, hay que vivir la vida sin ensuciarla, no dejarnos engañar por nadie; en una palabra amigos, Cristo o Yoga espiritual, viene a ser lo mismo, es Dios Universal que verdaderamente nos libera de la ignorancia y nos ilumina para poder andar seguros por la vida.

Cayetano Martí

La madre naturaleza cura

Sr. director:

Esta es una gran verdad que he experimentado en mi propia vida. Días atrás se celebró el día internacional de la Alimentación, y escuché por la radio a muchas personas interesadas por una alimentación natural. Hay muchos médicos naturistas, clínicas naturistas, casas de régimen, etc, y todos creen tener la solución a los problemas de salud; pero el remedio, la curación, la vuelta a la salud, sólo puede realizarlo La Madre Naturaleza. Esta es la gran fuerza inteligente que a través de ciertos elementos naturales actúa, que son, agua, aire, tierra y sol, junto a productos alimenticios que nos brinda la tierra, tales como frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos oleaginosos o semillas, etc. Muchas personas creen en la curación pasajera que dan las medicinas, pero éstas tan sólo alivian, y pasan su vida entre farmacias y hospitales, y como resultado, van a parar al "patio de los callados" antes de tiempo. Tanto lo que comas, como tu relación con los demás, afectan a tu salud física y mental. Si te dejas llevar por las emociones negativas, como son, la ira, la envidia, el odio, el rencor, etc, también repercutirán en tu salud.

Sabido es que hoy en día hay una gran variedad de enfermedades psicosomáticas que aquejan al mundo. La curación está en nosotros, y el mejor médico es la naturaleza. ¿Qué es esta fuerza Viva?. Dios, que es la Vida misma, todo el universo infinito.

M.Gilda Muñoz

Ultima Hora

Martes, 19 de mayo de 1992

CARTAS AL DIRECTOR

La verdad del naturismo

Todo aquello que se diga y que todos podamos hacer encierra una gran verdad.

Si queremos conservar la naturaleza, debemos respetarla. No es necesario organizarnos para ello; basta que hagas lo que tu conciencia te dicta, pero para esto hay que limpiar la mente de tanta porquería. Debemos liberarnos de todo lo que nos daña a nosotros y repercuta a otros seres humanos. Alejarnos de todo aquello que nos detiene en nuestra evolución humana amando al prójimo como a ti mismo. Cuando se avanza y crecemos espiritualmente, vamos cuidando el entorno y no matamos a los que viven en él, no violamos las leyes de la naturaleza. Esta es la verdad del naturismo, ya que cuando cambiamos como personas, amamos todo lo que nos rodea, bosques, animales, etc... Se critica a quienes no comen carne, y sin embargo en estos días pasados vimos por televisión cómo mataban a un toro y éste a su vez mataba al torero, y nadie dijo nada y la corrida siguió. No sólo tiene que acabar esta salvajada, sino que mientras siga habiendo mataderos continuarán las horribles matanzas; ¿qué clase de civilización es ésta?

Muchos llegamos al naturismo por razones de salud, pero la parte ética se comprende cuando queremos un mundo mejor, sin odios, sin matanzas, sin ambiciones, sin egoísmos, etc.

Cuando esa semilla crística empieza a despertarse, esa gran energía interna, que es lo que realmente cura; ya que los alimentos sólo facilitan este proceso de la madre naturaleza que es Dios.

Un amante de la naturaleza.
María Gilda Muñoz Zúñiga.

EL DIA 16 DE BALEARES — Miércoles, 4 de Julio-90

CARTAS AL DIRECTOR

¡Salud, divino tesoro!

Todo el mundo tenemos, más o menos problemas de salud; algunos usan medicamentos, otros alimentos vegetariana, yoga, ayunos, terapias como el barro o arcilla, el agua, etc.

Pero todo esto no cura, es la madre Naturaleza, Dios, el que lo hace.

Muchos médicos actualmente piensan que la mayoría de las enfermedades son psicosómaticas; si esto es cierto, entonces lo que tenemos que hacere es limpiar la mente, teniendo ideas positivas, es decir el ayuno espiritual tan necesario para tener mente sana en cuerpo sano.

La experiencia, a través de estos 9 años de naturismo y después de varias terapias que he realizado, la salud, si no estamos bien con nosotros mismos, en paz con nuestra conciencia, de muy poco sirve todo lo que intentemos para mejorar nuestros males físicos y psíquicos.

Las angustias, las depresiones, el estrés, los problemas de todo tipo, solo podemos solucionarlos ayudándonos nosostros mismos, con una mente limpia, pura, liberada de todo tipo de droga; abierta a encontrar la verdadera salud,

Ya que a medida que vamos viendo clara la cosa iremos dejando atrás mucha porquería que nos estamos echando día a día; no colaboremos con la matanza de animales; ellos también tienen derecho a vivir.

Cuidad vuestro tesoro de dentro y no habrá salud que se estropee. Ánimos y ¡adelante! Os lo desea de corazón una amante de la Naturaleza.

M. GILDA MUÑOZ ZUÑIGA/ Palma

TEXTO CENSURADO:

la espiritual y ésta por ende nos aportará una verdadera salud.

Cartas

DM Martes 25-XI-86

Es bueno el naturismo?. – En la carta publicada el día 6 del presente, "La madre Naturaleza cura", no pretendo que se crea o no lo que en ella digo, pues cada persona a través de su propia experiencia puede afirmar o negar algo que está viviendo.

Al investigar sobre Naturismo, se pueden conocer las razones fisiológicas o corporales por las cuales los científicos están comprobando día a día lo efectivo de esto en la salud. Además tenemos las razones de orden moral, es el caso de la inútil matanza de los animales, ya que éstos sufren enormemente, lo que favorece una secreción tóxica o venenosa, que queda en el cuerpo del animal, la cual se ingiere al comer su carne. El apóstol Pablo decía, "Bueno es no comer carne, ni beber vino", a lo cual yo agregaría, "ni drogarse". Si no hemos experimentado en el Naturismo, ¿cómo podemos saber si es bueno o no? Sólo las experiencias propias sirven, sin ellas no podemos aceptar o rechazar algo que desconocemos. Es verdad que a medida que avanzamos espiritualmente vamos comprendiendo todo esto y nos damos cuenta de que lo que nos da la Madre Naturaleza es lo mejor, pues vemos sus beneficios en nuestra salud, tanto física como psíquica. Si sabemos aprovechar esta sabia fuerza y llevamos una vida sana con pensamientos y acciones positivas hacia los demás, llegaremos muy lejos en el camino espiritual de la vida. Anímate y comprueba tú mismo, como lo estoy haciendo yo.

M. Gilda Muñoz.

BALEARES
Viernes, 12 diciembre 1986

La Naturaleza nos enseña

El ser humano no ha aprendido aún a vivir. Muchos piensan que sólo hay que preocuparse del cuerpo y sus necesidades, pero ¿y tú qué?, ¿te conoces a tí mismo? A medida que vamos aprendiendo en ésta gran escuela que es la vida, la madre Naturaleza nos va enseñando a través de tantas pequeñas cosas, su gran sabiduría. Observa tú mismo, cuando cada mañana sale el sol que con su calor nos da vida, energía y salud. Todo está tan bien calculado en ésta gran matemática que es el infinito Universo, ó la madre Naturaleza como le llaman algunos, que es ella la que cura, y no las medicinas, ni alimentos. Los productos naturales ayudan, pero si olvidamos el aspecto psíquico, si dejamos que la mente siga enferma con pensamientos negativos, y actuamos de forma egoísta hacia los demás, no lograremos tener un cuerpo sano, ni mente sana. Tenemos que sentir amor y vivir en paz con los demás, y nuestra salud, tanto psíquica o mental, como física, no se verá alterada. Dejemos que la madre Naturaleza nos guíe, aprendamos de ella, y descubriremos así la gran fuerza que hay dentro de cada uno, la cual será de gran ayuda para ser un buen ser humano y vivir de verdad.

Ma. Gilda Muñoz Zúñiga.

CARTAS AL DIRECTOR

Ultima Hora /

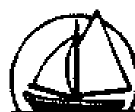
Viernes, 4 de junio de 1993

Amigos de la tierra

En s'Escorxador se realiza estos días la exposición «por un mundo sin destrucción»; organizado por «Los Amigos de la Tierra», organización ecologista internacional. Las ideas allí expuestas son bastante interesantes; todo lo que podamos hacer para que no sigamos destruyendo este planeta Tierra que agoniza es positivo. Pero hay que ir al fondo del problema, y eso está en cada ser humano. Limpiemos nuestra mente de egoísmo, ambición, etc; ya que cuando el ser humano se descontamina por dentro, lo aplica también a su entorno, pues lo que contamina dentro es lo que se traduce al exterior; es decir, lo que unos obreros de la iglesia pobre ya hemos dicho en otras ocasiones, el cambio de la persona. Esta es la clave para conseguir un mundo limpio, una Tierra donde se pueda vivir como personas.

El sistema actual es un fracaso en lo ecológico; ya que ha producido enormes desastres nucleares, contaminaciones, etc. ¿Para qué todo esto?, para que unos cuantos sin consciencia se enriquezcan a costa de explotar la Naturaleza, de destruir un ser vivo que es la Tierra; creyendo que no traerá consecuencias posteriores, pero los gobernantes y los ricos no comprenden que todos, ricos y pobres, estamos en la misma barca; si esta se hunde, será para todos por igual. Como obrera de la Iglesia pobre de Mallorca os aconsejo que entre todos salvemos al planeta Tierra, empezando por limpiar cada uno su propia vida y sólo así se logrará un día un paraíso terrenal aquí y ahora.

María Gilda Muñoz Zúñiga.



El Llanquihue

Tribuna del lector

El impacto de una ecologista

Señor Director:

En Angelmó, Puerto Montt, ví algo que me sorprendió: unos enormes cerros de astillas, los "chips". ¿Cómo es posible que haya gente que no comprenda que la explotación de los bosques es perjudicial? Está claro que la conciencia de estos señores está lejos del amor a la madre naturaleza. No se dan cuenta que todos estamos en la misma barca, si ésta se hunde será para todos por igual.

Lo que es pan para hoy será hambre para mañana; para las futuras generaciones, será desastroso si no se pone atajo a esto ahora.

Vivimos en un mundo, en que el egoísmo domina la mente humana, en que la ambición está por encima de todo. No se respeta a la Naturaleza debido al sistema que manipula, el "dios dinero" es más fuerte que el amor a Dios; ya que si el ser humano siente a Dios en su corazón, ama a todo lo que le rodea: bosques, ríos, mares, etc.

El planeta tierra está agonizando y a menos que entre todos tomemos conciencia de lo que está sucediendo, puede llegar a acontecer algo que tengamos que lamentar. No dejemos que los intereses egoístas de unos cuantos sigan destruyendo; por ésto una obrera de la iglesia pobre que está en mi casa nos dice a todos los que quieran un mundo mejor: "no colaboreis con ellos, alejaros de toda esta contaminación mental que está ensuciando las mentes, con tanto egoísmo que corroe; cambiad como personas y decir a estos sin consciencia: ¡basta ya!".

Construyamos juntos un lugar donde todos nos sintamos en igualdad, en armonía; sin ricos, sin pobres, es decir sigamos la gran enseñanza de un obrero carpintero; Jesús de Nazareth, amando al prójimo y a todo lo que nos rodea ya que Dios está en todas partes en el bosque, en la naturaleza, en el infinito universo.

Agradezco la publicación de esta carta esperando sea bien acogida.

Domingo 9 de mayo de 1993

MARIA GILDA MUÑOZ ZUÑIGA
Victor Hugo 2639
Qta. Normal Santiago. CHILE

Baleares

Sábado, 4 de julio de 1987

CARTAS AL DIRECTOR

Naturismo espiritual

Sr. director,:

La madre naturaleza, es decir, la gran fuerza o energía que todo lo puede y que está dentro de cada uno, es la que realmente cura. ¿De dónde viene esta gran energía, sino de Dios mismo, que es Amor, y que está en todas partes?

Muchas personas creen que por medio de la alimentación natural y terapias, tales como hidroterapia, acupuntura, yoga, reflexoterapia, etc., nos alejamos de las enfermedades, pero la gran mayoría ignora que vivir en Amor, es la gran terapia o remedio a todo mal que nos aqueja. Es decir, el naturismo espiritual, que no es más que abrirse al Amor, y todas las energías que necesitamos, se harán presentes. No basta con el cambio de alimentación, de costumbres, hábitos, etc., sino que hay que limpiar la mente de todo egoísmo, odio, rencor, etc., y liberarse de tanta porquería que nos han metido a través de tanta «cultura», propaganda manipulada por el sistema actual, etc. Si dejamos que esta gran fuerza espiritual guíe nuestras vidas, veremos los grandes beneficios que nos aportará, tanto en el plano físico, como psíquico, lo cual repercutiría en la Paz mundial, tan necesaria hoy en día en el mundo del apocalipsis o de cambios en que vivimos. Despertad, abríos a la Verdad, al Amor, y empezad a caminar sin muletas, ya.

La nueva Era la Paz y el Amor que se avecinan, está en marcha ya. Cristo o Espíritu Universal está presente.

María Gilda Muñoz

Baleares

Martes, 30 de junio de 1987

CARTAS AL DIRECTOR

La energía inteligente

Sr. director:

Somos átomos componentes del Todo, del Infinito Universo. Al observar las galaxias, sistemas solares, etc, que están a miles de años-luz, nos sentimos tan pequeños y comprendemos la grandiosidad de esta gran fuerza creadora o energía inteligente que no para de crear nuevos mundos y que el hombre va destruyendo, como ocurre aquí en nuestro planeta Tierra: desforestación, contaminación, guerras, etc. ¡Qué pobres somos con aquél que tanto nos ha dado! Tanta maravilla para que unos cuantos pillos, los egoístas de siempre, lo estropeen todo con su ambición y sus ansias de poder, pues ellos, los capitalistas, militares, clero, políticos, han hecho tanto daño a la humanidad.

Gilda Muñoz

27 de Enero-89/EL DIA 16 DE BALEARES

CARTAS DE LOS LECTORES

Las «Cartas al Director» tendrán una dimensión máxima de veinte líneas, estarán escritas a máquina e irán firmadas por el autor. El periódico no mantiene comunicación ni correspondencia sobre dichas cartas.

Fuera drogas, pero todas

Va a comenzar un Curso de preparación para Ayuda de los drogodependientes, en la Cruz Roja. Muy buena idea; es un trabajo social y humano muy digno de mencionarse. Pero, ¿quién cura la ambición de las riquezas, del poder, el amor al dinero que es la peor droga, a quienes padecen estas enfermedades? Muchos se están haciendo ricos con el comercio de la droga, explotando a otros montando empresas y pagando sueldos en vez de repartir los beneficios, vendiendo armas para que se maten sus hermanos, ¿quién los curará a ellos? Algunas de las peores drogas que también vale la pena citar, son el tabaco, el alcohol, por el cual hay accidentes por todas las carreteras del mundo, atestadas de coches, contaminación, etc.

Nosotros, la iglesia pobre de Mallorca, pedimos a todos los que tengáis conciencia, que no colaboréis con ellos, con los que explotan, a través del tipo de droga que sea, y así limpiaremos poco a poco este mundo que necesita urgentemente una barrida.

Les agradece de antemano la publicación de esta carta, una obrera más de esta iglesia pobre en Mallorca.

MARIA GILDA MUÑOZ ZUÑIGA/Palma

Baleares

Miércoles, 16 de Noviembre de 1988



Basta de contaminación

A todos los que pensamos que sobra contaminación

Señores:

El ser humano ha sufrido de diferentes maneras la manipulación del sistema político, religioso, capitalista y militar, durante muchos siglos.

Los ecologistas se manifiestan en contra de toda contaminación, tal como el humo de coches, motos, centrales térmicas, nucleares, tabaco, etcétera.

Muy lamentablemente a los que gobiernan no les interesa solucionar este gravísimo problema que atraviesa la humanidad, ya que a ellos les ciega el poder y el dinero, y son tan ingenuos que piensan que todo esto no les perjudica también a ellos, y sin embargo respiran el mismo aire.

¡Basta de contaminación!. Despertando la conciencia de cada uno, o sea, eliminando el egoísmo, la ambición que contamina nuestra mente, empezaremos a eliminar de verdad toda la porquería que nos rodea; pues cuando el ser humano empieza a ver claro dentro de sí mismo, va muy lejos.

Expresemos nuestro desacuerdo no colaborando con el sistema; vivamos como personas y limpiemos la gran contaminación que hay en cada uno, antes que nada, y de forma natural dejaréis de ensuciar el entorno, ya que vuestra propia conciencia os guiará.

Dejad que la gran energía que limpia esté en vosotros: Cristo.

Atentamente se despide agradeciendo de antemano la publicación de la presente carta.

María Gilda Muñoz

EL PAÍS, domingo 6 de septiembre de 1992

CARTAS AL DIRECTOR

Un mundo de paz

Se construyen armas, buques y aviones de guerra. Se gastan millones en las guerras de los ricos; mientras a unos obreros los matan en estas *hazañas* militares, otros se mueren de hambre en diferentes lugares de la Tierra. ¿Cuál es la causa de todas estas barbaridades? Sólo hay una y es que vivimos en un mundo de ricos y pobres. ¡Esto tiene que desaparecer! Construyamos de forma positiva de cara a los demás; un mundo sin ricos, sin pobres y habrá paz en la Tierra. Sin justicia no puede haber paz, por mucho que hagamos meditaciones, organizaciones para la paz, etcétera. El obrero no debe trabajar en fábricas de armas, que sólo sirven para destruir la vida de otros obreros. No debe ir a las guerras, que sólo son para beneficio de unos seres sin conciencia, los ricos; que son la cizaña del mundo.

Seamos trabajadores, colaboradores de la paz en el mundo, así como ya lo hacemos unos obreros de la iglesia pobre de Cristo, que nos hemos alejado de toda esta porquería. Dejemos que los poderosos se devoren entre ellos; que no nos hagan hacer de Caín. ¡Basta ya!, construyamos juntos, todos los obreros del mundo, la paz verdadera, y no la paz armada. La unión, no la organización, hace la fuerza; no participemos con éstos, ya que sólo van al poder y al dinero. Sólo así vendrá la verdadera era cristiana de justicia y paz.

Una obrera más de la iglesia pobre de Cristo que está en mi casa agradece la publicación de esta carta.— **María Gilda Muñoz Zúñiga.** Palma de Mallorca.

LA PAZ INFLUYE EN TU SALUD

La paz en el mundo hay que hacerla; tenemos que sertirla, ser pacíficos, no basta sólo con pensarlo, tener idea de cómo lograr la paz, etc.; hay que hacer la paz en nuestras acciones diarias, demostrando comprensión al ser humano, enseñando con nuestro comportamiento. Para esto, tenemos que lograr primero, la paz interna, la serenidad interior; solo así podremos dar paz a la humanidad, crear un mundo de armonía y amor. Si habres tu corazón al amor y dejas que él gobierne en tí; que sólo él guíe tu vida, entonces tus pensamientos serán positivos, tus actos serán buenos y podras enseñar a otros que van desorientados sin saber que rumbo tomar. Piensa que tú puedes hacerlo; queriéndolo con mucha fuerza lograrás realizar esto y mucho más. Una de las formas de ayudarte, es llevando una vida sana, con una alimentación natural; es decir, eliminar drogas, como el tabaco, el alcohol y otros. Lo ideal es la vida naturista o acercamiento a la naturaleza, alimentándose de productos que nos dá la tierra: frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas, frutos secos, etc. Esto aporta muchas vitaminas tan necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del organismo en general. Lo cual permitirá que podamos llevar una vida más relajada. Si tenemos una mente y cuerpo sanos podremos vivir como verdaderos seres humanos. Los pensamientos serán más nobles, tu comprensión aumentará con todo lo que te rodea y llegarás a percibir lo hermoso que hay dentro de tí, lo que forma todo el universo. Te sentirás con deseos de vivir y hacer muchas cosas. Tienes que probar, tener tu propio sentir de estas cosas y podrás comprender a través de tu propia experiencia como funciona el ser humano en esta vida, y que muchas veces nos cuesta tanto entenenderlo. Así, con una mente abierta y serena, irás por la vida, como debes ir, enseñando con tu ejemplo a los demás. Dando paz, sembrarás un mundo de paz, con lo cual la salud se beneficiará enormemente.

EL AMOR CURA

"Ama a tu prójimo como a tí mismo"; que palabras tan sencillas de pronunciar y no se sabe tomar conciencia de ellas. Es tan fácil querer que en tu corazón haya amor, sólo eso basta para que pueda llegar a todos los que te rodean. Todas las personas necesitan que se les brinde afecto, amistad, etc.; es tan sencillo si te lo propones y dejas tu corazón abierto al AMOR, lo cual traerá comprensión. La família, los amigos, los vecinos, etc, todos se entenderán mejor, dialogando, comunicando ideas, y puntos de vista, sin tener que llegar a la discusión, rencor, enfadarse, acalorarse, etc. Todo esto perjudica a la salud mental y física. Si tú quieres comunicar tus pensamientos, hazlo con amor y verás que bien sale todo; sentirás armonía, paz, satisfacción, etc. Lo importante es vivir cada día así, dando cosas positivas a los demás. Siempre habrá personas que no piensen como nosotros, y lo mejor en estos casos, es aplicar la comprensión ya que hay mucha gente

por el mundo que no tiene las cosas claras y necesitan golpearse en esta vida para aprender. Es conveniente elegir el momento apropiado, las palabras exactas, para llegar verdaderamente a los seres humanos; despertar así la inquietud interior que cada uno tiene, y no convertir a nadie a nuestras ideas. La vida se encargara de dar lecciones a cada persona. No dejemos que la impaciencia nos domine. Seamos dueños de nosotros mismos. Dejemos que la bondad, el ángel, gobierne en nosotros y haremos cosas positivas para los demás, así se verán los frutos.

En el interior del ser humano existe eso tan hermoso que es la armonía; pero sólo cuando hay AMOR. Muchas veces no queremos que haya amor en nuestro corazón y preferimos darle cabida al odio que envenena nuestra sangre; dejamos paso a la ira o a la envídia que nos vencen fácilmente, dominando la mente, y entonces el SER INTERNO duerme. Si quieres ser feliz, no permitas que esto suceda en tí. Sé tú mismo el conductor, el que gobierne en tí. No dejes que las fuerzas negativas sean más fuertes que tú, no practiques la ignorancia, todos podemos, si queremos, vivir en el verdadero sentido de la palabra. Aprende a sentir AMOR y habrá PAZ y ARMONIA en tu vivir. Recibirás tanto a cambio que te sentirás un ser humano que sigue hacia adelante, que el sendero está iluminado para tí, y así tu mente lo verá todo claro y sabrás porqué estás aquí, sabrás por donde ir sin temores, sin dudas. Llegarás donde tú quieras llegar, sin falsos castillos que se caigan. Sentirás que eres parte de la naturaleza misma, que siempre actúa sabiamente, como el día que despierta con el sol y descansa por la noche. Vive con la naturaleza, sentirás la auténtica armonía y aprenderás a ser y vivir de verdad.

Cuando empiezas a ver claro, a ver la luz, ya no hay más ignorancia; cuando abres tu corazón al amor, sientes, vibras, comprendes todo y te sientes libre de lo material, el egoísmo, esto es una gran verdad, una ensenanza del Maestro: *"La verdad os hará libres"*. Esto encierra algo muy profundo, difícil de comprender, y sólo es posible a través de experiencias propias. Tú mismo, si quieres puedes experimentarlo personalmente; si puedes ir a caminar al bosque, a la montaña, etc, intenta comer sano ese día, es mejor sólo frutas, relájate, medita, respira aire puro, ordena tus pensamientos; haz que sean con amor hacia todos y piensa: *"¿Porqué me he enfadado?, ¿porqué ambiciono aquello?, ¿porqué no acepto tal cosa?"*, etc. Empieza a autoanalizarte y verás que empezarás a comprender muchas cosas, sentirás paz, verás que hermoso es vivir, dar comprensión a los que te rodean, etc. Los problemas que tenías con los demás, ya no los ves como tales, y piensas: ¡Cómo nos complicamos la vida muchas veces, que pobres, que egoístas somos!. Se és tan poca cosa ante el universo infinito que nos rodea. Si día a día pensáramos: "hoy viviré como si fuera el último día de mi vida", no nos pelearíamos, viviríamos en paz y con amor. El mundo sería así un paraíso, si nosotros quisiéramos.

EL FRUGIVORISMO LIMPIA Y ALIMENTA

El hombre es frugívoro por naturaleza, yo misma lo he experimentado. Cuando me he sentido mejor, fué el día que comí naranjas y estuve caminando por la montaña. Lo he vuelto a comprobar muchas veces. Como estoy operada de la vesícula y las naranjas van bien para el hígado, lo hice con dicha fruta, pero tú lo puedes hacer con cualquier fruta de la estación, prueba y verás los resultados. Puedes comer la cantidad que desées, de tres a cinco kilos al día, eso lo decidirá tu apetito. No hay que pasar hambre, sino que hay que sentirse satisfecho, y no olvidar nunca que hay que comer lo necesario para vivir, pues la gula se paga tarde o temprano. En cambio, cuando yo comía carne, tenía muchos problemas digestivos, y empecé a investigar cual era la causa: la carne, ya que es un cadáver en descomposición y fermenta en los intestinos tan largos que posee el hombre, es una de las razones por la cual es preferible comer frutas y verduras. Lo importante es aprovechar lo que se come y no que se convierta en un veneno o toxina, como el ácido úrico que es producido por la carne. Además, los dientes de los hombres no son iguales que los de los animales carnívoros, los cuales tienen unos dientes apropiados para comer carne. Otra razón es que yo no quiero que se mate a un animal con la finalidad de alimentarme, ya que hay muchas proteínas de origen vegetal que reemplazan perfectamente las del reino animal. Lo que ocurre es que la mayoría de la gente ignora todo esto, y vive con con sufrimientos como el reuma, artrosis, etc., que no son sino enfermedades causadas por el ácido úrico que dejan la carne y otros. Estas personas están toda la vida tratando de aliviar los síntomas, dolores, etc., con medicamentos que sólo sirven para calmar, pero no curan, pues no se eliminan así las causas. Al comer productos de la naturaleza, todo esto se soluciona de inmediato, y el dinero que gastabas en medicamentos, lo disfrutas comprando salud: frutas y verduras.

LA SALUD SIN MEDICAMENTOS

Según el doctor pediatra Robert S. Mendelson, profesor de pediatría y medicina preventiva en varias universidades de EE.UU., después de 30 años de experiencia, afirma que:

- *El 95% de las enfermedades infantiles se curan por sí mismas y no requieren tratamiento médico.*

- *El 90% de los medicamentos recetados por lo pediatras, son inútiles y hacen correr riesgos a los niños. Todos los medicamentos son tóxicos y por ello, peligrosos por naturaleza.*

- *El 90% de las operacione quirúrgicas practicadas en los niños son inútiles, con los riesgos inherentes a este tipo de intervención.*

- *Nuestra madre naturaleza, las madres, las abuelas e incluso los padres y los abuelos, son preferibles a los médicos, porque no intentan contrariar la capacidad de autocuración de vuestro niño.*

- *Recomiendo no usar medicación alguna para el alivio de los síntomas asociados a la gripe y al resfriado.*

- *Las vacunaciones masivas representan, por su inutilidad, la mayor amenaza para la salud de los niños.*

La cortisona, como corticoide que es, se trata de una droga que sólo sirve para aliviar momentáneamente, pero no cura, y además, como toda droga o medicamento, es de difícil eliminación, lo cual va debilitando las funciones del hígado, que es el gran filtro de nuestro organismo, afectando también así a otros órganos, a través de la sangre, la cual recorre todo el cuerpo, y si ésta lleva impurezas, toxinas o venenos, estos van estropeando los tejidos de los pulmones, las neuronas, etc. Las neuronas se van atrofiando, perjudicando así la mente del hombre. Los médicos de la medicina tradicional, sólo buscan los microbios: virus, bacterias, hongos, etc., que provocan las enfermedades y no saben que la causa está en la alimentación antinatural. Los microbios siempre están, pero sólo si les formamos el campo propício para su desarrollo causan enfermedades. Si no sabemos vivir, o sea, no llevamos una vida acorde con la madre naturaleza, con vícios como el fumar, beber alcohol, drogarse, tomar medicamentos, etc., vamos matando poco a poco las defensas del cuerpo, formando nuestras propias enfermedades, acortando nuestras vidas. El hombre no toma conciencia de todo esto hasta cuendo se encuentra muy mal, y así aún, hay personas a las que les dá igual, debido a la gran ignorancia, apoyada por el sistema en que vivimos en este mundo tan materialista, ya que a los que lo dirigen, tan sólo les importan sus intereses, y nosotros, sin saberlo, colaboramos con ellos, yendo a bares, comprando cigarrillos, llevando una vida sin descanso, con tensiones, con la mente llena de egoísmo, ira, envidia, etc., todo lo cual afecta también al sistema nervioso, que a su vez influye en cualquier órgano que tengamos débil. Yo he podido comprobar todo esto personalmente, cuando fuí operada de la vesícula años atrás. Estaba muy mal, en el hospital, y quería volver pronto a casa, pues extrañaba a mi hijita de un año, y lloré de rabia, pues el médico no me daba de alta; éste sentimiento negativo afectó a mi hígado, y pude ver como se llenava de bilis el frasco colgante que me habían puesto a tal efecto. Lo mejor es vivir en paz y comer sano, es decir, ayudarse uno mismo para tener una salud completa, tanto mental, como física. No olvidéis, *"mente sana, cuerpo sano"*.

LAS ENFERMEDADES PSICOSOMATICAS

Hay una ley de la naturaleza que dice que no hay efecto sin causa. El ser humano, muchas veces sin saberlo, provoca sus enfermedades. Una de las causas, es no llevar una vida sana, y me refiero tanto al aspecto mental, como al físico. Tenemos que cuidar los dos aspectos, pues ambos influyen en nuestra salud. Somos dueños de una máquina inteligente, que no sabemos cuidar, y por lo tanto se nos estropea. Vamos enseguida al médico, dentista, acupuntor, masajista, yoga, farmacias, etc., tratando de encontrar alivio a nuestros males, pero nada de esto cura, sólo alivia de momento. ¿Por qué no elegir un camino más seguro que te llevará a la curación?. El naturismo nos ofrece la curación, aunque lenta, pero segura. Yo personalmente lo he logrado, llevando este tipo de vida desde 1.981, y mi hija también. Puedo deciros que la perseverancia, el tomar conciencia de ésto y hacerlo, dá unos resultados muy beneficiosos. Claro, que de nada sirve que yo te lo diga, si tú mismo no lo pruebas y así, con tu propia experiencia puedas comprender y sentir todo esto. Tenemos tantas cosas gratis aún y no sabemos aprovecharlas, como son el Sol, la tierra, el agua y el aire. Ni siquiera nos imaginamos lo beneficiosos que son para nuestro bienestar. Probádlo y veréis. Sin el aire no podemos vivir; el sol nos dá el calor necesario y fija la vitamina D; el agua limpia nuestra piel, la tierra cura nuestras heridas, cicatriza, ayuda contra las malas digestiones, etc., en forma de cataplasmas de arcilla o de barro.

Si queremos vivir bien, tenemos que ayudarnos. Muchos quieren tener buena salud, alcanzar la felicidad, y no se dan cuenta de que eso sólo depende de nosotros mismos. Si nos damos cuenta de esto, empezaremos a vivir mejor. El secreto es tan sencillo, consiste en vivir como un buen ser humano, eliminando de nuestra vida el egoísmo, envidia, ira, ambición, etc., ya que todo ello es causa de muchas enfermedades. Hay que tener una vida sencilla, limpia, y no tan sólo tu cuerpo físico, con una alimentación natural, sino que también tu mente, y te liberarás de muchos males que aquejan a esta humanidad tan deteriorada hoy en día. La mayoría de las enfermedades son psicosomáticas, porque la mente no está tranquila, no está limpia, está llena de cosas negativas. Hay que comer tranquilo, tener pensamientos positivos, masticar bien, porque todo esto fomenta las malas digestiones, y cuando se pasa un mal rato mientras se está comiendo, te envenenas la sangre, y más adelante vienen otros trastornos. Conviene comer relajadamente, en un ambiente tranquilo y con buena armonía familiar.

EL CANCER

Cada individuo fabrica su propio cáncer sin saberlo. Vamos respirando cada día aire

contaminado, frecuentamos lugares donde la atmósfera es densa y cargada de humo, bebemos cosas que nuestro hígado se siente incapaz de filtrar, y llevamos una dieta no adecuada para conseguir una buena salud, y si agregamos las preocupaciones diarias, las estropeadas relaciones con los demás, y añadimos más cosas como la ira, el egoísmo, la envidia, la ambición, etc., todo esto terminará afectando a nuestra salud sin darnos cuenta. Estaremos aumentando las posibilidades de que se desarrolle un cáncer en nuestro organismo. Acortamos así nuestras vidas, estropeamos así la tranquilidad de las personas que nos rodean, somos tan egoístas, que incluso llegamos a decir, "total de algo hay que morirse", sin pensar en los demás, en si nos necesitan, en si afectamos a otros cuando enfermamos, si les causamos molestias, etc. Pasamos de todo, creemos que la vida es beber, fumar, drogarse, comer cadáveres en descomposición, pues sólo pensamos en darle el gusto al paladar; hasta que llega un día en el que el cuerpo no aguanta más y vienen los efectos, la vida nos pasa la factura, entonces vienen las enfermedades. Parece ser que el ser humano es masoquista, que le gusta sufrir, pero el precio que pagamos es muy caro, la perdida de la salud, por no querer vivir acorde con la madre naturaleza.

Josep Lluis Berdonces, médico, dice :*"el cáncer puede ser evitado con una respuesta endorfínica correcta. Esto es debido, entre otras cosas, a su relación con la inmunidad. Todos formamos en nuestro cuerpo cada día, células cancerosas, que los sistemas defensivos se encargan de eliminar antes de que supongan un peligro para la integridad física. En el paciente canceroso estas defensas han fallado, con lo que se produce un crecimiento del tumor canceroso, fuera de control, que se relaciona con la depresión del sistema inmunitario. Cuando se administran medicamentos que suprimen la inmunidad, los tumores parecen crecer con mayor rapidez; y este crecimiento parece estancarse cuando se retiran estos fármacos. Es un hecho de observación corriente, que muchos cánceres se descubren después de que la persona haya sufrido un gran trauma moral, y parece ser que quien desarrolla un cáncer posee una tendencia hacia el fatalismo en su vida diaria, amargura o resentimiento interno y falta de iniciativa para abordar los problemas. El cáncer sería la expresión patológica de ello, la incapacidad física del cuerpo para abordar un gran problema vital"*.

LA MENOPAUSIA

Mucha gente cree que este período de la mujer, la menopausia es difícil. Cuando cesa la regla o menstruación, hay trastornos, pero esto depende de cada mujer, de qué clase de vida ha llevado, si ha cuidado de su salud física y mental, etc. Al llegar a los 45 años, las hormonas que producen los ovarios empiezan a disminuir y los óvulos van perdiendo su capacidad de ser fecundados. Es conveniente usar metodos anticonceptivos, por lo menos un año después de la menopausia. Hay tres síntomas importantes que señalar:

sofocos, sequedad vaginal, y las irregularidades de la regla. En cuanto a la apetencia sexual, depende de cada persona.

Hay diferentes maneras de obtener unas buenas relaciones con la pareja, ya que la mujer tiene muchas partes sensibles en su cuerpo. Si hay sinceridad, comunicación con el compañero, todo funciona mejor, hay armonía, no existe el egoísmo. El sexo es natural, espiritual, y cuando hay amor, hay solución para todos los problemas, y es cuando se vive con la Luz que da el Maestro, si procuramos estar en contacto con Él. La verdadera felicidad es cuando estás bien con Dios, ya que esto significa estar bien contigo misma y con los demás. Hay tratamientos a base de estrógenos para la menopausia, pero se ha descubierto que estos son cancerígenos. Se recomienda el ejercicio físico, y una dieta adecuada para prevenir la aparición de osteoporosis, (descalcificación de lo huesos). Si hay depresión, cansancio, irritabilidad, la vitamina B6 o piridoxina, es un buen aporte para la salud, y ésta se encuentra en el pan integral, nueces, germen de trigo, pipas de girasol, etc. Para los huesos hay que ingerir calcio y éste se encuentra en los huevos, el queso, yogourt, nata, pan integral, frutos secos, naranjas, verduras, hortalizas, (coliflor, col y brécol). El Sol fija la vitamina D en los huesos; por esto se recomienda tomar baños de Sol. Para no engordar hay que comer menos y más veces, y mejor si es crudo, ensaladas y frutas. Las actividades diarias ayudan a pasar lo mejor posible la etapa de la menopausia. La dieta debe tener un buen número de vitaminas para fortalecer el sistema nervioso. No comer mucho cocinado, pues provoca los sofocos, esto lo he notado yo misma; cuando como más cocinado que crudo. Es mejor, tomar zumos naturales en vez de café, o también agua destilada, pues es más pura, no tiene minerales, y el cuerpo coge los minerales que necesita directamente de las verduras y frutas que consumimos. Las frutas y las verduras deben ser de la estación. Frutas: naranjas, limones, manzanas, fresones, plátanos, peras, uvas, melones, ciruelas, piñas, chirimoyas, etc. Verduras: alcachofas, acelgas, calabacines, coliflores, zanahorias, lechugas, tomates, cebollas, pimientos, ajos, etc. Es mejor comer pocas legumbres, cereales y huevos pues hay que cocinarlos. Hacer una caminata por las mañanas. Es mejor usar ropa interior de algodón. Hay que relajarse y no angustiarse. Tomar infusión de melisa, romero, tila y cola de caballo, (hierba de la plata).

Lo más imortante es desarrollar el espíritu, despertando esa fuerza interna, la bondad, la paz interior, la armonía, etc., todo esto ayuda a pasar pasar una menopausia tranquila y sin complicaciones. Mi propia experiencia en esto, que es lo que ahora estoy viviendo, me está sirviendo de mucho: limpiar el cuerpo y la mente. Cuando sentía sofocos era cuando no lo comía casi todo crudo, o dejaba que las cosas negativas de la mente me dominaran, lo que me producía impaciencia, intranquilidad, etc. La mayoría de veces procuro estar tranquila; esto me ayuda mucho, y siento una gran vitalidad, como cuando era adolescente. Todo esto puede hacerlo en su vida toda mujer que quiera estar bien, tener una menopausia normal, *"viviendo una vida sin ensuciarla"*, como dice mi buen

amigo Cayetano Martí, y después siempre me repite: *"tranquila"*. Por lo tanto, si no queremos trastornos, es mejor llevar una vida tranquila. Es importante saber que cuando ya no se tiene la regla, todas las sustancias nocivas que el organismo aprovechaba para eliminar a través del útero, ahora ya no puede hacerlo, y entonces estas toxinas se van acumulando en este órgano, y se transforman con el tiempo en quistes, tumores, miomas, etc. Por mí misma he comprobado que mientras coma más natural, y más tranquila esté, asimilo mejor, voy bien de vientre, no estoy nunca estreñida, y no acumulo sustancias perjudiciales en el útero, evitando así trastornoe posteriores. Noto en mi vida diaria, que cuando no llevo a cabo todo esto, siento molestias, tengo gases, etc., y hasta que no he eliminado todo aquello, no siento alivio. Si acostumbras a limpiar el cuerpo, éste te responde bien. Os aconsejo que a partir de los 50 años, procuréis tener más cuidado con la alimentación. Para el cuerpo alimentos naturales, y para la mente, buenos pensamientos, desarrollando la bondad, mandando a paseo todos nuestros egoísmos, y así estaremos construyendo una vejez feliz, con alegría de vivir.

LAS TERAPIAS

Entre las terapias o tratamientos más importantes están: la hidroterapia, a traves del agua, con baños calientes, duchas frias, baño vital, etc.; la helioterapia, a través del Sol, bañándonos en sus rayos, siendo estos beneficiosos para las embarazadas y menopáusicas; la geoterapia, a través de la tierra o arcilla, haciendo barro con la arcilla y una infusión de cola de caballo, ya que esta hierba sirve para aumentar su eficacia, y se pone en la barriga, durante la noche abarcando todo el vientre, y cubriéndolo todo con un paño de algodón, especialmente cuando hay hinchazón en la barriga, gases, dolores, estreñimiento, etc., y También es un excelente desinflamatorio, ya que quita el dolor de muelas, cicatriza heridas, etc. La tierra tiene un enorme poder curativo; yo misma he exprimentado sus maravillosos efectos en mi cuerpo.
Las terapias corporales, tan de moda, como son los masajes, que ayudan a mejorar la circulación de la sangre y aliviar dolores, etc.; el yoga, para relajar el físico, la meditación, etc. ayudan a sentirse mejor, tanto física, como mentalmente, pero no dejan de ser muletas que hay que utilizar cuando es necesario. Se han montado negocios a costa de todo esto, creyendo que esto cura realmente, además, hay personas que no pueden recurrir a estas muletas por no estar en condiciones físicas o mentales. ¿De qué sirve, por ejemplo, hacer yoga físico, si no haces yoga espiritual?. Primero hay que limpiar la mente de las cosas que la ensucian, como el egoísmo, la ira, el rencor,la ambición, etc. Pero para muchos es más comodo estar usando siempre estas muletas, que te ayuden otros, pero así no se evoluciona. La verdadera terapia está dentro de uno mismo. Se pierde mucho tiempo en todo tipo de terapias, olvidando que la auténtica ayuda es la terapia interna, y esto se logra despertando a esa Gran Energia que todos

llevamos dentro, que la madre naturaleza nos da. Es el único camino que le queda a esta humanidad enferma con tantas tentativas inútiles que de nada sirven, si no desarrollamos el espíritu, y buscamos el reino de Dios primero, ya que lo demás se nos dará por añadidura. A medida que el ser humano vaya avanzando en el terreno espiritual las enfermedades irán desapareciendo, o sea, que mientras no logremos que el espíritu sea el que dirija la mente, limpiándola, y no vivamos de acuerdo con la madre naturaleza, de nada servirá todo lo que se haga, ya sean terapias, ayunos, etc. El mundo entero necesita vivir de verdad, la vida sin ensuciarla.

LOS TRANSPLANTES DE ORGANOS

Algunos hospitales de EE.UU. están obteniendo grandes beneficios por hacer transplantes de organos. *"La medicina es un negocio lucrativo"*, afirmó James Burdick, del Instituto de Donación de Organos de ese país. Los niños ricos de allí, adquieren un riñón, un corazón, o un hígado, a cambio de que a otros niños pobres los secuestren y los maten, para obtener dichos órganos. Esto es seguir viviendo a cualquier precio, es una salvajada, es fomentar el tráfico de órganos, que en los paises subdesarrollados, como Brasil, Colombia, México, etc., se realiza. ¡Vaya avance científico!. La cirugía actual está haciendo "milagros" con el cuerpo humano. Muchos aceptan cambiar los órganos, pero si se trasplantan dos o tres órganos diferentes, parecerá un hombre postizo, o un Frankenstein, ya que con tantos trasplantes no será el mismo. ¿Qué clase de medicina es esta?. Esto no es lo natural. Si tu cuerpo enferma, hay que buscar la causa, sin quitar nada, hacer un tratamiento adecuado para regenerar el órgano afectado. La naturaleza es sabia, te ofrece diferentes medios, tratamientos basados en un cambio completo de vida. Quitando piezas, no arreglamos nada, ya que si llevamos una vida que va en contra de lo natural, ingeriendo una alimentación tóxica, el cuerpo responderá con enfermedades, por lo que es mejor llevar una vida natural, con productos de la tierra, a ser posible, biológicos, sin olvidar nunca que nuestros pensamientos deben ser positivos, estar tranquilos, pues todo esto ayuda a que los órganos funcionen bien. Es necesario tener la sangre limpia de tabaco, alcohol, café, productos en descomposición, como la carne, etc. El torrente sanguíneo, al no llevar impurezas, residuos tóxicos, a los órganos a los cuales lleva el alimento, se beneficiarán, no se enfermarán, y no se tendrá que recurrir a los trasplantes, los cuales están fomentando un mayor capitalismo en la cirugía actual. Si procuramos comer tranquilos, sin rabia, rencor, odio, etc., las digestiones se harán bien, ya que todas esas cosas negativas de la mente, también envenenan la sangre.

PLATOS COCINADOS

Alcachofas rellenas con salsa verde

Ingredientes: 2 alcachofas por persona, 10 almendras por cada uno, perejil, un aguacate, 3 dientes de ajo.

Preparacion: hervir las alcachofas, quitar lo comestible de las hojas, picarlo a trocitos, y mesclarlo con la salsa verde, la cual se prepara quitando la piel de las almendras, y se muelen junto con el perejil, los ajos y el aguacate. Rellenar con todo esto la base de las alcachofas y servir aliñando con un poco de aceite de oliva virgen.

Tomates rellenos con maiz y mayonesa de soja

Ingredientes: 2 tomates, un poco de maiz en grano, 2 dientes de ajo, leche de soja y aceite.

Preparacion: Cortar un trozo de tomate por la parte superior, y vaciar su contenido, rellenar con el maiz, al cual se le ha incorporado la mayonesa de soja, la cual se hace con el aceite y los ajos en la batidora. Agregar también lo sacado del tomate, juntándolo todo y rellenar los tomates, decorándolos con aceitunas.

Puré de alcachofas con paté de soja

Ingredientes: 1kg. de alcachofas, queso de soja, 3 dientes de ajo, aceite y orégano.

Preparacion: Hervir las alcachofas, quitarles la parte comestible de las hojas, agregar las bases de las alcachofas y hacer un puré, aliñándolo todo con el paté de soja, el cual se prepara moliendo el tofu o queso de soja con los ajos, el aceite y el orégano. Para esto se puede utilizar una batidora o picadora. Debe quedar como una pasta.

Puré de garbanzos con pimiento rojo

Ingredientes: garbanzos, pimiento rojo, ajos, orégano y aceite.

Preparacion: Cocer los garbanzos, asar el pimiento rojo y pelarlo, coger los ajos, el orégano y el aceite, y hacer con todo esto una pasta, con la cual se cubrirán los garbanzos.

Cuscús con verduras y algas marinas

Ingredientes: 9 cucharadas de cuscús, (2 personas.), 2 alcachofas, acelgas, pimiento rojo, 2 tomates, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, orégano, aceite y algas marinas.

Preparacion: Se pone el cuscús en un plato hondo, cubriéndolo con un poco de agua hirviendo, para que se remoje y se hinche; después se pone a fuego lento en una olla, poniendo primero la cebolla cortada a trocitos, después los tomates cortados igualmente, encima los trocitos de alcachofas, el pimiento rojo también cortado, y finalmente las acelgas. Si se quiere un poco caldoso, se agrega a la olla un zumo hecho con los tallos de las acelgas. Unos minutos antes de apagar el fuego, se pone encima el cucús para que termine de cocerse más con el vapor de las verduras. Las algas marinas, previamente cocidas, se añaden al final con los ajos picaditos y el orégano. Al apagar el fuego, se añade un poco de aceite de oliva virgen. El cochayullo, que es una alga marina chilena, es muy nutritiva, es anticancerígena, y contiene la vitamina B12, escasa en el régimen vegetariano.

Paella vegetariana

Ingredientes: 1/4 de arroz integral, 3 tomates, 5 dientes de ajo, 1 cebolla, 100 grs. de judías verdes, 100 grs. de guisantes, acelgas, 5 alcachofas, 1 pimiento rojo, 1 berenjena, 1 calabacín, orégano y aceite.

Preparacion: En una paellera, se pone a fuego lento la cebolla picada pequeñita, al igual que todas las demás cosas, se van agregando y revolviendo con una cuchara grande de palo, se echan, primero las judias, y después las alcachofas, etc. Se hace un zumo con los tallos de la acelga y apio, y se agrega al arroz, al cual ya se le ha dado un hervor, en la paellera, sin dejar de revolver, para que no se pegue; al apagar el fuego, se le pone aceite y orégano.

Charquicán de patatas con algas marinas

Ingredientes: 1kg. de patatas, (papas),1kg. de calabaza, (zapallo), 1 cebolla, 5 dientes

de ajo, orégano, cochayullo, (alga marina), y aceite.

Preparacion: Hervir las patatas y la calabaza sin piel; una vez cocidas se hace un puré. En una sartén se pone a fuego lento la cebolla cortada pequeñita, y los ajos también, y echarle orégano. Cuando esto ya esta cocido, se agregan, las algas, ya cocidas y molidas y se revuelve todo junto con el puré, y se aliña todo con un poco de aceite.

Tallarines al pesto

Ingredientes: 1/4 de tallarines, 9 nueces, albahaca, 5 ajos y aceite.

Preparacion: Se cuecen los tallarines, se hace una pasta con las nueces, los ajos y la albahaca; todo esto se mezcla con los tallarines y se aliña con un poco de aceite, una vez apagado el fuego. El aceite no debe hervir, pues se hace tóxico.

Tallarines con verduras

Ingredientes: 1/4 de tallarines, verduras de la estación, tomates, ajos, cebolla, alcachofas, y otras verduras al gusto.

Preparacion: Una vez hervidos los tallarines, se mezclan todas las verduras picaditas, hechas al vapor en una olla de fondo grueso, especiales para cocer sin pegarse. Para aumentar el sabor se le puede agregar, paté de soja.

Lentejas con verduras

Ingredientes: 1/4 de lentejas, verduras de la estación, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, acelgas, pimiento rojo, etc.

Preparacion: hervir las lentejas, cuando estén casi cocidas, hay que ir agregando las verduras cortadas finas, y si se quieren con caldo, agregarles zumo de tallos de acelgas, apio, ajos y cebolla. Apagar el fuego y añadir aceite.

Judías con verduras

Se repite lo mismo que la receta anterior. Se puede hacer lo mismo con todas las

legumbres, como son los guisantes, habas, etc.

Pastel de maiz

Ingredientes: 1/2 kg. de maiz en grano, 5 dientes de ajo, 1 cebolla, albahaca, 2 huevos, aceitunas.

Preparacion: Se cortan en trozos pequeñitos la cebolla, los ajos, la albahaca y se ponen en una sartén a fuego lento, cuando están casi hechos, se agrega el maiz molido, revolviéndolo todo durante 5 minutos, se agregan los huevos hervidos picaditos y las aceitunas, y se pone todo junto en una bandeja, y se mete al al horno para gratinar unos minutos, y que se dore; agregar el aceite una vez retirado del fuego.

Porotos granados (judías pintas)

Ingredientes: 1kg. de porotos granados, 1/4 de judías verdes, 3 choclos, (mazorcas de maiz), 1/4 de calabaza, 1 cebolla, 5 dientes de ajo y albahaca.

Preparacion: Hervir los porotos con la albahaca, cuando estén casi cocidos, se les agregan los porotos verdes, (judías verdes), la calabaza, la cebolla y ajos cortados a trocitos, y encima de todo ello, se añade el maiz en granos, dejándolo al fuego 5 minutos. Al apagar el fuego se pone un poco de aceite de oliva virgen.

Guiso de maiz con judías verdes

Ingredientes: 1/2 kg. de maiz en granos, 1/2 kg. de judias verdes, 1 cebolla, albahaca, 3 ajos y 2 tomates.

Preparacion: Se pone a fuego lento la cebolla picadita a trozos, junto con los ajos, los tomates molidos, y se agregan las judias verdes cortadas a trozos, el maiz en grano y la albahaca; se aliña todo con un poco de aceite, después de apagar el fuego.

Coca de verduras

Ingredientes: Acelgas, 1 pimiento rojo, 2 cebollas, 5 dientes de ajo, orégano, aceite, 3

tomates maduros, 1/2 kg. de harina integral y levadura de panadería.

Preparacion: Se prepara la masa con la harina y la levadura remojada en agua tibia, se amasa y se estira con el uslero, (mazo de amasar), y se pone en una bandeja al horno, la cual habrá sido previamente untada con un poco de aceite y harina espolvoreada, para que así no se pegue la masa al sacarla cuando esté lista. Se pica aparte la cebolla finamente, junto con la acelga, el pimiento, los ajos y el tomate. Encima de la masa se ponen, primero la cebolla, y acontinuación, poner en una mitad el pimiento rojo, y al otro lado la acelga, y después los tomates, ajos y el orégano. Se pone al horno, a fuego lento, unos 30 minutos; después se saca del horno y se le pone bastante aceite para que se ablande.

Pizza vegetariana

Ingredientes: La misma masa de la receta anterior, 3 tomates molidos, 5 ajos picados, 2 cebollas picadas finas, orégano y queso rallado.

Preparacion: Se extiende la masa igual que la receta anterior y se le pone encima la cebolla, los tomates, ajos, orégano y el queso, y se pone al horno, a fuego lento durante 30 minutos; después retirar del fuego y echar aceite.

Tortilla de acelgas

Ingredientes: Acelgas, 3 dientes ajos, 3 huevos, aceite, orégano.

Preparacion: Se baten los huevos y se agregan a la acelga picada fina, junto con los ajos y el orégano; se pone todo en una sartén a fuego lento, se tapa, y se mueve para que no se pegue; una vez apagado el fuego se da la vuelta y se le agrega aceite. Se pueden hacer tortillas de zanahoria, calbacín, (zapallo italiano), coliflor, judías verdes, etc.

Hamburguesa con carne de soja

Ingredientes: Pan integral rallado, 1/4 de kg. de carne de soja, perejil, 5 ajos, 1 cebolla y 1 huevo.

Preparacion: Se mezcla el pan rallado con los ajos picados, la cebolla, el perejil y el huevo crudo, y se hace una pasta, añadiéndole un poco de harina integral

al formar la hamburguesa en la mano para que no se pegue. Se pone una sartén a fuego lento y se colocan las hamburguesas, dándoles la vuelta una vez hechas, teniendo cuidado de que no se peguen. Una vez apagado el fuego se les echa un poco de aceite. Es conveniente tener ollas y sartenes de fondo grueso. También se pueden hacer al horno de igual manera, o en una olla, las hamburguesas al jugo. Hay que procurar, en lo posible, no comer fritos, y que las comidas tengan su sabor natural, sin agua, mejor con zumos de verduras, sin olvidar de usar aceite de oliva virgen y mejor prensado en frío.

E N S A L A D A S

Ensaladilla rusa

Ingredientes: 1kg. de patatas, 1/2 kg. de zanahorias, 1/4 kg. de guisantes, (arverjas), 1/4 kg. de judías verdes y 1 cebolla.

Preparacion: Se ponen a hervir las patatas, los guisantes, las judías verdes y las zanahorias. Una vez que está todo cocido, se pican a trocitos, se les agrega la cebolla picada cruda y los ajos. Se aliña con mayonesa de huevo o de soja. Para decorar se pueden asar pimientos rojos y se cortan en tiras.

Ensalada de patatas con cebolla y cilantro, (culantro), o perejil

Preparacion: Se hierven las patatas, se cortan a trocitos la cebolla, y lo demas y se mezcla todo aliñando con aceite.

Apio con aguacate

Preparacion: Se pica el apio a trocitos, y se mezcla con con el aguacate y los ajos picaditos, quedando todo como una salsa.

Col con zanahoria

Preparacion: Se ralla la zanahoria y se pica la col con unos 3 dientes de ajo; se mezcla todo y se aliña con aceite. También se le puede añadir un poco de perejil picado.

Tomates con cebolla

Preparacion: Se pican 5 tomates, con la cebolla picada fina; se le puede agregar un pepino picado fino, y judías verdes cocidas, cortadas finas de forma alargada. Aliñar con aceite y cilantro picadito.

Col lombarda y salsa de yogourt con nata

Preparacion: Se pica la col de forma fina y se le añade una salsa hecha con la nata, yogourt y aceite.

Se puede hacer una salsa de comino molido con ajo y aceite y darle mejor sabor a tus ensaladas, o una salsa preparada con oregano, albahaca, ajo y tomillo con aceite y ajo molido. La variedad de ensaladas que se pueden hacer es enorme, usa tu imaginación.

COMO TENER UNA VEJEZ SANA

Nuestros padres fueron criados de una manera diferente a la nuestra. En aquellos tiempos no existían los medios de difusión que tenemos ahora. En la radio, la televisión y la prensa, se está informando constantemente acerca del daño de las drogas, tabaco, alcohol, etc.; incluso se dictan conferencias al respecto, de como dejar las drogas, etc. Aunque hay mucha ignorancia todavía, se está alcanzando un nivel muy alto de información, que antiguamente no existía. Los mismos científicos están descubriendo cosas que hacen que se reconozcan nuevas verdades que el naturismo había dicho anteriormente.

El problema con las personas mayores, es que se quieran ayudar a sí mismas, y para ello tienen que dejar viejas costumbres que tienen muy arraigadas. Dios dice: *"Ayúdate, que te ayudaré"*, por lo tanto, si se procura hacerlo de joven, se llega a una avanzada edad en buenas condiciones de salud, sabiendo de antemano que para llegar a gozar de una salud en buenas condiciones, hay que limpiar el físico,y más aún, la mente, ya que la mayoría de las enfermedades son psicosomaticas, producto de nuestros errores sin superar, debido al enorme egoísmo, pereza, etc., que hay que superar.

Hacer ejercicio, caminar, relajarse, ver una puesta de sol, ser optimista, sentir la alegría de vivir, etc.; todo esto forma parte de una vida feliz, que con el tiempo se convertirá en una vejez traquila y sana. Para esto, claro hay que ser perseverante, y pedir ayuda espiritual al Maestro interno, llámesele el Cristo, Buda, etc., el nombre es lo de menos, cuando sea necesario pedírsela. *"Pedid y se os dará"*, dice el Maestro.

Si vemos a los ancianos con problemas, procuremos comprenderlos y no forzarlos si no quieren ayudarse, pero decirles que ellos también pueden hacer algo por sí mismos. A veces, es mejor pedir ayuda espiritual para ellos, y demostrarles más afecto y cariño, ya que el amor en esta ultima etapa de la vida es muy importante, pues se vuelven como niños desamparados, caprichosos, etc. Que nos sirva de ejemplo su vivir, para que aprendamos la lección, y no tengamos que vivir una vejez triste, enferma, y deteriorada. Empezemos ahora mismo a construir ese mañana mejor, llevando una vida limpia, sin tonterias mentales, así nuestros nietos se alegrarán, y la armonia familiar será una realidad.

EMBARAZO Y PARTO NATURAL

Antiguamente, nuestras abuelas tenían el parto en casa, y las asistía una matrona, o una mujer con experiencia en este tema. Mi propia madre me parió a mí en casa, y mi

hija quiere ahora hacer también lo mismo.

Un buen embarazo y un parto natural pueden llevarse bien a cabo, si procuramos informarnos suficientemente. Conozco personalmente a personas que han parido en su casa, sin la ayuda de nadie que tenga estudios, pero sí con la disposición de ánimo necesaria para esta importante misión: ser madre.

Lo importante es comer natural, sano, tener la mente llena de ideas positivas, de bondad, para transmitirle al bebé lo mejor de nuestra vida. La alimentación debe ser a base de frutas y ensaladas, almendras, yogourt, requesón, dátiles, etc. El último mes es mejor comer sólo frutas. Hay que cuidar mucho el estado de ánimo, estar tranquila, estar contenta las 24 horas del día, para contagiar al bebé, ya que éste, recibe todo lo que su madre transmite; por lo cual es recomendable tener pensamientos positivos, ser optimista, sentir paz, amor, caminar, no esforzarse en nada, ni en casa, ni en algún trabajo fuera. Es aconsejable que la madre cuide al bebé, ya que el amor de madre es irreemplazable, así como también la leche materna, que debiera dársele durante un año, y ójala más tiempo.

El parto dependerá de como hayamos llevado el embarazo, ya que lo que se siembra se recoge. Hay que hacer ejercicios adecuados, practicar respiraciones lentas, y profundas para relajarnos, pensando siempre que todo saldrá bien. Quien va a parir, es quien debe elegir el lugar donde ella quiera hacerlo, pero es importante que esté rodeada de personas con las cuales haya armonía y que el ambiente sea más bien cálido, sobre todo si es invierno, puesto que el bebé viene de un ambiente cálido, y fuera del vientre de la madre es muy distinto, lo cual puede afectarle. Al hacer las respiraciones profundas, la mente debe elaborar pensamientos llenos de amor constantemente, escuchar música clásica, diciendo palabras de cariño y ternura, que hacen que el bebé se sienta bien. Un embarazo tranquilo y saludable, es la receta para un parto feliz.

Según el médico, Josep Llius Berdonces: *"Muchas mujeres sufren tras el alumbramiento una depresión. El embarazo suele ser para la mujer una época muy placentera, que suele llevarse sin dificultades emocionales, a pesar de la penuria que supone aguantar esos kilos de más en la barriga. Una razón entre otras es que durante el embarazo se da una mayor secreción de endorfinas, (drogas internas), y esta secreción aumenta una vez más, conforme se va acercando el momento final de la gestación. En el momento del parto este nivel está al máximo y hace que esta dolorosa experiencia se acepte como una situación gratificante. Se trata, evidentemente, de una reacción natural para hacer mas fácil la conservación de la especie. una vez pasado el parto, los niveles de endorfinas descienden bruscamente, incluso por debajo de lo normal, lo cual suele producir un estado depresivo pasajero más o menos acentuado. Todo esto se explica muy bien, ya que se refiere a un proceso cuerpo-mente"*. Cuando yo dí a luz a mi hija Liza,

sentí cansancio y sueño, pero fué debido a que las contracciones más fuertes fueron de madrugada, es normal por lo tanto que me sintiera agotada, pero no sentí ninguna depresión, ya que el deseo de ver a mi hija, el amor de madre, era muy fuerte, por lo tanto, la alegría era superior en mí, a todo lo demás. Lo que se siente en esos momentos tan maravillosos, es difícil de describir, el hecho de sentir ese cuerpecito que ha venido al mundo a través de ti, y que Dios le haya dado un espíritu, puesto que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, te hacen sentir la mujer más feliz del mundo. El amor de madre es de Dios, es la bondad que te ayudará después a criarlo, cuidarlo y preocuparte por él, aunque ya sea mayor y esté lejos, se case, etc. Aquí es donde se ve la conciencia cristiana en una madre. Cuando el espíritu va creciendo, se necesita estar en contacto con los hijos, tener una buena armonía en la famlia. Una buena relación madre e hijo-a, indica una comunión con Dios.

SER ECOLOGICO

El medio en que vivimos está contaminado, tenemos que hacer algo para que no siga deteriorándose aún más este planeta Tierra, pero tenemos que limpiar primero la contaminación propia, ya que cuando uno se limpia por dentro, dan ganas de hacerlo también por fuera. La peor contaminación interna es el egoísmo, el cual hace que algunos piensen en su propio beneficio sin importarles los demás, ignorando que todos estamos en la misma barca, y que si esta se hunde, nos hundiremos todos, ricos y pobres. Hay que dejar el egoísmo, cambiar como personas, ser más conscientes de lo se está haciendo; sólo así empezaremos a construir un mundo mejor, más humano, mas justo, más cristiano.

Hay cosas sencillas que podemos hacer para colaborar con todo esto, para mejorar las condiciones en que se encuentra nuestro planeta Tierra: Ahorrar energía y agua, no usar productos químicos de limpieza que contaminen la atmosfera, el suelo y las aguas, usar sólo los biodegradables, no admitir propaganda postal, ya que esto equivale a salvar 150.000 arboles cada año, y reciclar el papel de propaganda, periodicos, etc., no usar papel de cocina, cambiarlo por paños de tela, no usar papel de aluminio, usarlo de celofán, usar pintura a base de látex, y no la derivada del petróleo, usar muy pocos aparatos eléctricos, no tirar basura en la playa, ni en el bosque, no usar plaguicidas con los perros y con los gatos, se pueden usar artículos a base de metropeno, el cual impide el desarrollo de larbas y de pulgas, y añadir levadura de cerveza y ajos a la comida del animal, ya que estos repelen a las pulgas, frotar la piel del animal, con una pasta hecha con cáscara de limón y naranja despues de hervirla unos minutos y enfriada, reciclar el aceite del coche, compartir el coche para ir a trabajar, reciclar el vidrio, reducir los pañales de uar y tirar, (contaminan las aguas subterráneas, por los virus), plantar un

árbol, no usar herbicidas, comprar alimentos de cultivo ecológico, conducir menos y utilizar medios de transporte colectivos y la bicicleta, caminar, clasificar y reciclar basuras, usar sistemas de regadío gota agota para jardines, evitar incendios forestales, no usar petróleo, ya que las fuentes de mayor destrucción de ozono, son los hidrocarburos y óxidos de nitrogeno, las fábricas y refinerías de petróleo y las industrias químicas también producen lo mismo, comer menos carne, ya que a los animales se les da cereales para alimentarlos, y estos bastarían para alimentar a mucha gente que se muere de hambre, el cultivo de cereales y frutas consume menos de un 5% de materias primas que lo que consume la producción de carne. A causa de la produccion ganadera, en Brasil se han eliminado las selvas de 89 millones de hectáreas de tierra, y la mitad de las de América central; para producir un kilógramo de carne se necesitan 16 kilógramos de cereales y soja, 20.000 litros de agua, y la energía equivalente a 83 litros de gasolina. Los españoles consumen el doble de proteínas, (carne), que el organismo necesita, lo cual repercute en la salud física, por esto vemos muchas enfermedades producidas por el ácido úrico, que dejan la carne y otros. Hay que tomar conciencia de esto, y a medida que se va comprendiendo, evolucionando; se van dejando cosas, que te dañan, no sólo a uno mismo, sino que a todo lo que que nos rodea.

LA SALUD ESPIRITUAL NOS AYUDA

Lo que se conoce como constipado o resfriado, se trata simplemente, de la expulsión de materias malsanas que salen por los bronquios en forma de mucosidades, y que cada cierto tiempo tiene que eliminar el cuerpo, las cuales no le sirven; esto lo he notado en mi propio caso, en primavera, que es cuando viene el renacer, la apertura, la floración, etc. Pero esto es un proceso natural, es la naturaleza que gracias a este sabio proceso nos limpia de toxinas, evitando así futuras enfermedades, ya que si estas mucosidades no salen fuera, y se quedan dentro, con el tiempo pueden formar quistes, tumores, miomas, etc. Lo mejor es estar tranquilo esos días de constipado, y comer a base de frutas ácidas o ensaladas con mucho ajo, cebolla, tomate y apio, hacer inhalaciones de eucalipto, infusiones de manzanilla por la noche para sudar, baños de pies en agua caliente durante 20 minutos, respirar aire puro, dormir con la ventana abierta y si hace frío medio abierta, etc. Todo lo anterior se refiere a la parte física, pero en la parte mental, hay que estar más alerta que nunca para que las relaciones con los demás y los problemas no nos influyan, ya que todo esto hace bajar las defensas, y el constipado tarda más en curarse. Es importante, en esta situación, estar bien espiritualmente: sentir amor, y compartirlo con los demás.

El doctor en medicina, Bernie S. Siegel, dice: *"la fe, la confianza y la traquilidad mental, según reconocían los médicos del siglo XIX, ejercían influencia en la salud. Cuando la atención y la ansiedad de la vida moderna, mantienen contínuamente esta*

respuesta de stress, las hormonas de las suprarenales reducen nuestra resistencia a las enfermedades. Las emociones como la pesadumbre y el sentimiento de fracaso e indignación, desencadenan una super producción de estas hormonas, que paralizan el sistema inmunológico. El estado de ánimo influye en el cuerpo. El Amor y la auténtica espiritualidad, aumentan el tiempo de existencia en el mundo, así como la satisfacción y el gozo de vivir".

El doctor Herbert Benson, de la Harvard Medical School, ha demostrado que el nivel de colesterol está relacionado directamente con la relajación. Según el doctor Bernie, S. Siegel: *"Estar en paz con uno mismo y con los demás, produce buena salud. La depresión es la falta de amor, de luz, de espiritualidad. Vencer las angustias, los resentimientos, etc., ayuda, y no tener el rencor dentro, echarlo fuera, trae buena salud. Los sentimientos que no salen y quedan dentro, deprimen la respuesta inmunológica. No hay que forzar a los demás a que cambien, sino que hay que darles ideas para que cambien ellos mismos. La paz crea un ambiente favorable a la curación de la enfermedad. Lo importante es comprender como la mente ha contribuido a dañar el cuerpo, ya que casi todas las enfermedades son psicosomáticas. Debemos aprender a perdonar, a amar y hallar la paz interior, pero es más fácil ofendernos y sufrir el papel de víctimas. Si optamos por el amor, se libera una energía curativa en nuestro cuerpo. Jesús nos dijo que amásemos a nuestros enemigos. Si desarrollamos la espiritualidad podremos vencer enfermedades incurables. El Amor cura". "Cuando hay Amor los niveles de endorfinas son más elevados. Las endorfinas son sustancias que transitan entre las células nerviosas que trasmiten información, son neurotransmisores; son una conexión entre mente y cuerpo; transmiten el placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor; es la morfina interna, la droga maravillosa. Hay células repartidas por todo el organismo que poseen receptores para las endorfinas. Si queremos sentir sus efectos, producir más endorfinas, hay que reir, (muchas sustancias bioquímicas cerebrales están inducidas por el acto de reir). Hay que vivir el hoy con dicha, tener pensamientos positivos, hacer ejercicios físicos, (para la depresión), soñar despiertos, utilizando la imaginación, estimulando los cinco sentidos, viendo una puesta de Sol, escuchar el canto de los pájaros, escuchar música clásica o relajante, darse besos, abrazarse, que te acaricien, que te hagan masajes, etc.".* (Josep Lluís Berdonces).

Con mi propia experiencia, he podido comprobar que cuando intento estar contenta y me río, me siento mejor que cuando no lo hago. Cuando siento esa alegría de vivir, compruebo que haga lo que haga en ese momento, me sale bien. Hay que reir más, estar contento, aunque muchas veces sucedan cosas desagradables; debemos esforzarnos en estar tranquilos, sentir esa paz tan necesaria, pero para esto lo mejor es desarrollar el espíritu, que no es más que despertar la bondad que todos llevamos dentro. Sólo así se consigue una salud espiritual que nos traerá grandes beneficios para la salud, física y mental. Animáos y aprovechad ahora mismo esta oportunidad para poder estar bien; ¡despertad el espíritu!

